

## PROGRAM

- Názov podujatia: **Stres manažment a Work/life balans (BB, ZA)**
- Hlavné témy: **Fyziológia stresu. Stres krátkodobý a stres dlhodobý. Eustres a distres. Profylaxia stresu, nácvik protistresových techník. Život na tretiny. 5 oblastí života, ktoré potrebujeme mať v rovnováhe. Sebakoučing – efektívne hľadanie riešení.**
- Forma podujatia: **ONLINE prednáška - prostredníctvom videokonferenčnej platformy ZOOM**
- Dátum konania: **25.10.2022 (utorok)**
- Lektor podujatia: **Mgr. Eva Martinovičová**, externá členka pedagogického zboru Justičnej akadémie Slovenskej republiky; lektorka a konzultantka spoločnosti EdWell s.r.o.; členka International Coach Federation (Medzinárodná federácia koučov); členka Slovak Chapter ICF; členka Slovenskej asociácie koučov (SAKO)
- 08.00 – 08.30 hod. registrácia účastníkov
- 08.30 – 10.00 hod. odborný výklad, prezentácia**
- 10.00 – 10.15 hod. prestávka
- 10.15 – 11.45 hod. odborný výklad, prezentácia**
- 11.45 – 12.15 hod. prestávka
- 12.15 – 14.15 hod. odborný výklad, prezentácia**
- 14.15 – 14.30 hod. prestávka
- 14.30 – 15.30 hod. odborný výklad, prezentácia**
- 15.30 hod. záver vzdelávacieho podujatia